

Shin Splints

Het onderbeen bestaat uit 2 botstukken, het scheenbeen aan de binnen-voorzijde en het kuitbeen aan de zij-achterkant. De 2 botstukken worden verbonden door een sterke bindweefselplaat. Onderaan vormen het scheenbeen en het kuitbeen de benige onderdelen van respectievelijk binnen en buitenenkel. De botstukken worden omhuld door een dun beenvlies, dat goed doorbloed is en zeer gevoelig. Denk maar eens aan een stoot tegen de schenen.

Aan het onderbeen ontspringen een aantal spieren. De diepe kuitspier, de achterste scheenbeenspier en de lange teenbuigspier zijn de belangrijkste.

Al deze genoemde spieren spelen een rol bij het ontstaan van Shin-Splints, waarbij sprake is van irritatie van het beenvlies op de plaats van de aanhechting van de genoemde spieren aan het bot. Hierbij kan het ook gaan om een ontstekingsreactie.

Oorzaken

Het ontstaat vaak bij loopsporten waarbij de voet teveel naar binnen beweegt (overpronatie). Dit kan komen door verkeerd schoeisel of een verkeerde voetstand of voetafwikkeling.

Symptomen

De voornaamste klacht is pijn en wordt meestal gevoeld op de onderste helft van het scheenbeen aan de binnenzijde. De pijn kan ook lager, tot aan de binnenenkel, worden gevoeld. Of hoger, zelfs tot aan de knie.

De pijn is scherp van karakter en er worden 'steken' aangegeven. Bij heviger klachten wordt het als 'stokslagen' aangegeven. Dan is de loper duidelijk te lang met de klachten doorgelopen. De pijn wordt gevoeld bij de landing en ook wel bij de afzet. Soms is het voelbaar bij het hurken. Aanraking geeft veel pijn, bv. als de benen over elkaar worden gelegd. De pijn kan heviger worden bij een lager looptempo. Bovendien geeft een lager looptempo meer klachten. Afhankelijk van de ernst van de klachten kan met hardlopen worden doorgegaan. Vaak is de pijn daar echter te hevig voor. Ondanks een rustperiode komen de klachten meestal weer terug als geen aanvullende behandeling wordt ingesteld. Een enkele keer kan er sprake zijn van een licht oppervlakkige zwelling ter plaatse van de pijn en wordt er door de loper een 'strengetje' gevoeld.

Therapie mogelijkheden: Podotherapie

Een podotherapeut houdt met alle facetten van het probleem rekening. Niet alleen alledaagse activiteiten worden besproken, maar ook zeker sportspecifieke aspecten. Vanwege de veelzijdigheid van het probleem zijn er verschillende therapieën mogelijk, men moet denken aan sportinlegzolen, schoenadvies, tijdelijke ontlasting (zool) in combinatie met fysiotherapie, loopadvies etc.